

# WORKOUT #25

## IL MEGLIO E IL PEGGIO

EXECUTION TIME	30"
REST TIME	30"
REST LINE	60"



83-85%



più che impegnativo  
faticoso



35'

	B1	B2	B3	B4	B5	SCORE
KNEE TO SQUAT						
PUSH & ROLL						
SPINAL CRUNCH						
POWER LUNGE						
HINDU PUSH UP						
TWIST CLIMBERS						
<b>TOTALE</b>						

Il meglio e il peggio si legge per righe, ed ognuna di esse è rappresentata da un esercizio, il quale dovrà essere eseguito per 5 blocchi di lavoro, costituiti da 30" di esecuzione e 30" di riposo prima di passare al successivo.

Lo scopo è quello di realizzare il maggior punteggio possibile ottenuto sommando le ripetizioni del blocco migliore e del peggiore (in termini di quantità).

L'obiettivo invece del workout è quello di totalizzare il maggior punteggio possibile ottenuto dalla somma dei punteggi dei singoli esercizi

**Esempio.** Si parte dal knee to squat e dal blocco B1. In 30" riesco ad eseguire 10 ripetizioni. Riposo poi 30" ed eseguo il B2, nel quale totalizzo 9 ripetizioni, e così via come da tabella. Il punteggio finale sarà dato dal miglior blocco (B1) sommato al peggior blocco (B5), nella fattispecie:  $10+5=15$ .

Terminato il primo esercizio riposo per i 30" previsti dal blocco, più altri 60" previsti per la riga.

Passo quindi al secondo esercizio con identica modalità esecutiva del primo, e così via.

Il punteggio totale del workout è dato dalla somma dei singoli punteggi ottenuti negli esercizi.

	B1	B2	B3	B4	B5	SCORE
KNEE TO SQUAT	10	9	8	7	5	$10+5=15$
PUSH & ROLL	12	10	13	9	9	$13+9=22$
SPINAL CRUNCH	15	13	12	14	10	$15+10=25$
POWER LUNGE	12	14	20	16	16	$12+20=32$
HINDU PUSH UP	9	8	10	5	6	$10+5=15$
TWIST CLIMBERS	30	34	40	42	28	$42+28=70$
<b>TOTALE</b>						<b>179</b>